

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето 2025 САД

Возрастная категория: Дети-сад Д-гип

**Ежедневное меню на  
 4 июня 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша кукурузная на воде	200									
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	33,103/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>2,65</b>	<b>7,55</b>	<b>14,66</b>	<b>185,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>13,7</b>	<b>1,48</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая	136								6,12	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>236</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>40,12</b>	<b>0,301</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
239,1	Мясо для супа (куры)	25	11,97	11,45	0,14	151,20	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,40	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,80	0,07	0,1	1	47,66	0,64
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>772</b>	<b>41,61</b>	<b>22,274</b>	<b>95,856</b>	<b>759,67</b>	<b>0,425</b>	<b>0,366</b>	<b>235,075</b>	<b>187,608</b>	<b>11,707</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир	195	5,655	4,875	7,8	97,50	0,076	0,336	1,365	234	0,195
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,15	1,82	20,46	111,00	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64
	<b>Итого:</b>	<b>245</b>	<b>8,805</b>	<b>6,695</b>	<b>28,26</b>	<b>208,50</b>	<b>0,136</b>	<b>0,366</b>	<b>1,705</b>	<b>244,6</b>	<b>0,835</b>
<b>Ужин</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	0,03	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,70	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>17,655</b>	<b>13,519</b>	<b>67,252</b>	<b>454,70</b>	<b>0,157</b>	<b>0,398</b>	<b>62,46</b>	<b>102,245</b>	<b>3,941</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 092</b>	<b>71,62</b>	<b>50,238</b>	<b>214,128</b>	<b>1 644,05</b>	<b>0,808</b>	<b>1,2</b>	<b>359,34</b>	<b>588,272</b>	<b>18,265</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,814</b>	<b>63,746</b>	<b>282,977</b>	<b>1 800,16</b>	<b>1,011</b>	<b>1,6</b>	<b>177,571</b>	<b>932,404</b>	<b>17,239</b>

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: \_\_\_\_\_ /Гайнутдинова Ф. Р./